

نحو نفس

مطمئنة وثقة

د. طارق بن علي الحبيب

د. محمد الشكري

نحو نفس مطمئنة وثقّة

تأليف

د. طارق بن علي الحبيب

الأستاذ المشارك واستشاري الطب النفسي

بكلية الطب والمستشفيات الجامعية

بجامعة الملك سعود في الرياض

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ح طارق علي الحبيب ، ١٤٢٥ هـ

فهرسة مكتبة العك فهد الوطنية اتنا النشر

الحبيب ، طارق علي

نحو نفس مطمئنة وثقة. / طارق علي الحبيب. -

الرياض، ١٤٢٥ هـ.

٧٦ ص ، ١٢ × ١٧ سم

ردمك : ٦ - ٤١٥ - ٤٦ - ٩٩٦٠

١ - علم النفس الإسلامي

أ - العنوان

١٤٢٥/٤٨١٦

ديوي ٢١٤,١٥

رقم الإيداع : ١٤٢٥/٤٨١٦

ردمك : ٦ - ٤١٥ - ٤٦ - ٩٩٦٠

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م

إهداء

إلى روح الشهيد أحمد ياسين.. رحمه الله

هناك من يعلو على أشلاء الأمة

وأنت من تعلو الأمة على أشلائه

مقدمة

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على نبيه المصطفى

وبعد:

فلقد ألقى محاضرة في أبها قبل عدة سنوات وصدرت في هيئة محاضرة مسجلة على شريط كاسيت سمعه بعض الإخوة فاقترحوا عليّ إصدار تلك المحاضرة في كتيب، إلا أن الانشغال منى من التفرغ لها حتى فاجأني الشيخ محمد بن عبد الجواد الصاوي بتفريغ المحاضرة وقام أيضاً بتبويبها وتخرج آياتها وأحاديثها واستأذني في إصدارها في كتيب فأذنت له، فكان هذا الكتيب.

د. طارق على الحبيب

النفس + الجسد + الروح = معادلة الإنسان

إن الله سبحانه وتعالى حينما خلق هذا الإنسان، خلق فيه النفس والجسد والروح...

وما كان للنفس أن تستقر حقيقة الاستقرار إن لم تطمئن الروح..

وما كان لنفس أن تستقر أيضاً حقيقة الاستقرار إذا كان البدن مُعْنَى بعلل يمكن علاجها ولم يستطع أن يتعامل معها ذلك الإنسان..

وحينما خلق سبحانه وتعالى (الشمس والقمر والأرض) أرادها كما هي، فهي كما نراها تسير في منظومة متناسقة متناغمة..

أرأيت لو أن القمر تقدم قليلاً أو أن الشمس تأخرت قليلاً، أو أن الأرض قد حادت ذات اليمين أو ذات الشمال فإن هذه المنظومة ولا شك ستضطرب!!

كذلك الإنسان: في جسده، وفي نفسه، وفي روحه؛ إن لم تتناسق وتتناغم مع بعضها البعض فإن هذا الكيان البشري سيضطرب..

إن أطروحة الإسلام الحياتية لم تتجه إلى روح ابن آدم فحسب، وإنما اتجهت إلى نفسه وبدنه أيضاً.. في توازن تام من أجل إشباع كل ركن من هذه الأركان الثلاثة..

وحينما نتكلم عن النفس: نعني ماهية هذه النفس ورغباتها وشهواتها وعلاقتها بذاتها وعلاقتها بغيرها من البشر. وحينما نتكلم عن الروح نعني علاقة الفرد بربه جلّ وعلا؟

فالله سبحانه قد خلق النفس والروح والجسد.. ولكي يستقر الإنسان ويطمئن فيجب أولاً: أن يتم الإشباع الحقيقي لكل ركن من هذه الأركان الثلاثة.

والشرط الآخر: يجب أن يتناسق هذا الإشباع مع بعضه

البعض..

هنا فقط يتحقق الاستقرار الحقيقي للإنسان.

ولذلك لم يكن النبي ﷺ في تربيته للصحابة يقوي الإيمان في قلوبهم فحسب، وإنما كان يبني أنفساً بشرية قادرة على العطاء، قادرة على التحمل، حتى لو اختل ركن من هذه الأركان شيئاً ما.

فمثلاً إذا اختلَّ عند أحد الصحابة الكرام ركن الجسد فإننا نجد ﷺ يقوي النفس ويقوي الروح عند ذلك الصحابي حتى يعوّض ذلك النقص الجسدي.. وهذا مثال على ذلك:

صعد عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - على شجرة يجتني سواكاً من أراك، وكان دقيق الساقين، فجعلت الريح تكفؤه - رضي الله عنه، فضحك القوم منه وهم ينظرون إلى دقة ساقيه، فقال رسول الله ﷺ: «م تضحكون؟» قالوا:

يا نبي الله من دقة ساقيه! فقال: «والذي نفسي بيده لهما أثقل في الميزان من أحد!!»^(١).

ماذا أراد النبي ﷺ؟

أكان إخباراً لنا أن ابن مسعود كان تقياً مؤمناً؟! نعم.. لكنه أيضاً كان يعالج في نفس ابن مسعود شيئاً آخر.. لقد كان يربي ذاتاً عظيمة تستطيع أن تحمل راية ذلك الدين وأن تستمتع بالحياة..

فابن مسعود - رضي الله عنه - عنده نقص وضعف في الركن الجسدي.. فهو نحيل صغير.. فخشي النبي ﷺ أن يتأثر بذلك، فاتجه ﷺ إلى نفس ابن مسعود - رضي الله عنه - واتجه إلى روحه ليصنع ذاتاً قويّة من جسد ذلك الصحابي النحيل. وكأنني بابن مسعود ينظر إلى دقة ساقيه إذا جلس وحده

(١) رواه أحمد في مسنده (٣٩٨١).

ويقول بنبرة عطرتها نفس واثقة وروح مطمئنة: هذه بجبل
أحد!!..

وهكذا كان ﷺ يَتَّجِه إلى النُّفوس فيشبعها من كل
جانب.. ومن تأمَّل في السيرة النبوية يرى عجباً في اعتباره
ﷺ للجوانب النفسية، يقول عبد الله بن مسعود - رضي الله
عنه -: كان النبي ﷺ يتخوَّلنا بالموعظة في الأيام كراهة
السَّامة علينا^(١).

هذا هو المنهج الحقيقي.. فمع أنه النبي ومن حوله هم
الجيل المنتقى كان يتخوَّل الوقت المناسب للموعظة!!
إن تخوَّل النفوس بالموعظة يكون من أجل أن يتحقق
المراد من هذه النفس وذلك من خلال الإشباع الحقيقي لها
حتى تؤدي المراد منها في الحياة.
إن علاجاتنا النفسية لن تكون كافية وحدها لطمأنينة

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٨)، ومسلم في صحيحه (٢٨٢١).

ابن آدم إن لم يجتمع معها طمأنينة الروح..
ولن تستقرّ النفس استقراراً حقيقياً إن لم تطمئن الروح.
وحينما أقول طمأنينة الروح لا أدعو إلى دين سلوكي
يمارسه بعض الأفراد.. إنما أدعو إلى الدين بجوانبه الثلاثة:
بجانبه السلوكي، وبجانبه الانفعالي، وبجانبه المعرفي..
بجانبه السلوكي: ثلاث ركعات في المغرب..
وبجانبه المعرفي: ﴿إِنَّكَ الصَّكَّاءُ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ﴾ إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر^(١).
إن لم يتحقق ذلك.. فراجع نفسك أيها الإنسان..
وبجانبه الانفعالي: ذلك الشوق والحب والرغبة الملحة:

(١) سورة العنكبوت، آية: ٤٥.

«ورجل قلبه معلق في المساجد»^(١) يشتااق إلى المسجد.. متعلق به قلبه.. يحبه بشدة فلا يتكاسل.. ولهذا كان التكاسل آية من آيات النفاق كما ذكر الله عز وجل عن المنافقين: ﴿وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى﴾^(٢).

وفي سيرة النبي ﷺ مع الصحابة الشيء الكثير من ذلك، وكذلك الصحابة في تلقيهم عن النبي ﷺ حرصوا أن يمارسوا ذات الشيء مع غيرهم..

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٦٠)، ومسلم في صحيحه (١٠٣١) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، وأوله: «سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله...».

(٢) سورة النساء، آية: ١٤٢.

وفي الصراحة تكون الراحة

لن تستقر النفس إن لم تنطق عن ذاتها..

لن تستقر إن لم تعبر عن مكنوناتها..

لِمَ النظام الأبوي والعلاقة السلطوية في تربيتنا

لأولادنا؟! حتى أصبحوا يخافوننا دون اقتناع، ويهابوننا دون احترام..

ولننظر إلى تربية النبي ﷺ فيما يرويه لنا أنس بن مالك

— رضي الله عنه — حين قال: خدمت رسول الله ﷺ عشر

سنين والله ما قال لي أف قط، ولا قال لي لشيء لم فعلت

كذا وهلا فعلت كذا^(١).

فما عَنَّفَه ﷺ أبداً، ولا أَنَبَه ولا زجره.. ولذا لم يكن أنس

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٠٣٨)، ومسلم في صحيحه (٢٣٠٩)

واللفظ له.

- رضي الله عنه - على علاقة خوف مع النبي ﷺ.. لكنه كان يحب بل يحلُّ ذلك النبي ﷺ؛ لأنه فعَّل في نفسه حب طاعته..
هذه هي طريقة التربية المناسبة.. في تربية أنفسنا لأنفسنا.. وفي تربيتنا لمن حولنا.. من زوجاتنا وأبنائنا.. في تربيتك أنتِ أيتها الزوجة لزوجك أيضاً..

هناك من النساء من قد تساهم في تربية زوجها..
بل ومن الأبناء من قد يساهم في تربية أبيه وأمه!..
إن في منهج التربية الإسلامية أن النفس يجب أن يسمح لها أن تنطق ذاتها..

جاء شاب إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ائذن لي في الزنا!!

عجبي يا كرام!! أعظم نبي.. خاتم الأنبياء.. يأتي إليه رجل من القرون المفضلة بل من أفضل قرن، «خير القرون

قرني»^(١) يصفهم بذلك النبي ﷺ، ويأتي ليستأذن في الزنا!!
ما هذا؟! أكانت عاجزة تربية النبي ﷺ عن برجة ذلك الشاب
ضمن فلك الصحابة الأطهار؟!

لا.. بل هي العظمة أن ينطق ذلك الشاب حاجته بلا
خوف عند ذلك النبي المهيب ﷺ..

وجد الشاب شهوة تتأجج في ذاته.. ورغبة جامحة خاطئة
في نفسه.. فعلم أن ذلك النبي ﷺ هو مصحح الرغبات
الخاطئة.. فأراد أن يتمدد فوق مشرحة ذلك الجراح العظيم
لكي يزيل ما اعترى تلك النفس من آلام ومن أمراض..
(يا رسول الله.. ائذن لي في الزنا!!) فأقبل القوم عليه

(١) رواه البخاري في صحيحه (٢٦٥٢)، ومسلم في صحيحه (٢٥٣٣) من
حديث عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - ونص الحديث: «خير
الناس قرني ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم ثم يجيء أقوام تسبق
شهادة أحدهم يمينه ويمينه شهادته».

فزجروه.. لكن النبي ﷺ أدناه منه قريباً.. وماذا قال له؟!..
 هل قال له: اتق الله؟!.. لا ما قالها..
 أذكره بآيات الكتاب أو بأحاديث السنن؟!.. كلا ما
 ذكره..

هل قال لعمر - رضي الله عنه -: اقطع رأسه يا
 عمر؟!.. لا لم يقلها وهو قادر على ذلك!!..
 ترك ذلك كله واتجه إلى خلفية ذلك الشاب العربي..
 اتجه به إلى معنى انتهاك العرض في الحس والمفهوم العربي
 فهي أيضاً من الإسلام.. ألم يقل النبي ﷺ: «إنما بعثت لأتم
 صالح الأخلاق»^(١)، ومن صالح الأخلاق الغيرة على
 العرض.

(١) رواه أحمد في مسنده (٨٧٢٩) من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه -
 وصححه الألباني في صحيح الأدب (٢٠٧)، وفي صحيح الجامع
 (٢٣٤٩).

هذا الشاب لم يكن مهياً لحظتها أن تناقشه في شهوته..
 لم يكن مهياً للتذكير ببعض الآيات والأحاديث..
 أكان نقصاً في ذلك الصحابي؟ لا.. إنما هي حالة
 انفعالية كان يمرُّ بها كواحد من البشر.. فتعامل معها ذلك
 الجراح العظيم ﷺ بكل حكمة وهدوء.. بهذا الحوار
 الرائع..

قال له: «أتجبه لأملك؟»، قال الشاب: لا والله.. جعلني
 الله فداك - بنبرة قوية أكاد أسمع بها أحرف التاريخ -!!
 قال النبي ﷺ بهدوئه: «ولا الناس يحبونه لأمهاتهم»،
 «أفتجبه لأختك؟»

قال الشاب: لا والله.. جعلني الله فداك.
 قال ﷺ: «ولا الناس يحبونه لأخواتهم»..
 والنبي ﷺ يسأل ويقرر: لا بنتك لعمتك لخالتك؟!..
 والشاب ينفي وينفي..

ثمّ وضع رسول الله ﷺ يده على صدر الشاب وقال:
«اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحصّن فرجه» فلم يكن
شيء أبغض إليه من الزنا^(١).

شاهدنا في هذا الحديث ليس فقط ما فعله النبي ﷺ من
موقف علاجي لهذا الشاب، وتوجيه نبوي رائع..

لكن الشاهد الأكبر في نظري في هذه القصة أنّ النبي ﷺ
قبل هذا العلاج قد ربّى الصحابة على حقّ التعبير عن
الرأي.. وحقّ التعبير عن الذات.. وحقّ التعبير عن
الانفعالات.. لتعيش نفوسهم مطمئنة.. فتوافق حاجات
النفس مع حاجات الروح فلا تصطدم الشمس بالقمر
بالأرض في تلك المنظومة الكونية التي ذكرناها ابتداءً.

(١) رواه أحمد في مسنده (٢١٧٠٨) من حديث أبي أمامة الباهلي - رضي

الله عنه -، وقال عنه الحافظ العراقي: إسناده جيّد، رجاله رجال

الصحيح. انظر تخرّيج الإحياء ٤١١/٢.

إنه لابد للنفس أن تعبّر عن ذاتها، لمربٍّ أو أبٍ أو
 لشخص آخر ممن يوثق فيه، فيحاولون تشخيص ما أصاب
 تلك النفس من الداء، ويصفون لها الدواء..

عبر عن روحك.. عن معاناتك الروحية.. لعل أحداً
 أن يساهم في علاج تلك المعاناة..

عبر عما يعترى جسدك من أمراض وأوجاع، ولا
 تتباطأ في علاجها، لأن الجسد هو وعاء النفس والروح فإذا
 استقر واستقام سهل على النفس والروح أن يحققا
 الاسترخاء والطمأنينة.

أرأيت مريضاً بمرض مزمن متعب يقلقه الليل والنهار،
 لا تكون نفسه مستقرة في العادة، وتصعب على روحه
 العبادة إلا من قواه الله.

إذن نحن بحاجة إلى تجديد طبيعة العلاقة مع أنفسنا
 وأرواحنا، فإذا صلينا جاءت الصلاة المحمدية، وذلك حينما

تؤدي الصلاة بانفعالاتها؛ وبالتفكير المصاحب لها..

نربي أرواحنا بنفس الوقت وبنفس الحرص الذي نربي به أنفسنا.. كما فعل النبي ﷺ مع نفسه وروحه ومع نفوس وأرواح صحابته، وتلقفتها أجيال الصحابة رضوان الله عليهم عنه..

قام عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - يخطب في الناس فقال: (أيها الناس، اسمعوا وأطيعوا).

فقام سلمان من بين الصفوف يقول: يا أمير المؤمنين - بنبرة هادئة، فليس من الضرورة حينما تنتقد مسؤولاً أو رئيساً لك في العمل أو مربباً لك أن تهتف وتصرخ :-

قال سلمان - وكأنني أسمع كلماته الهادئة الواثقة :-
(يا أمير المؤمنين لا سمع ولا طاعة)!!

لم يلتفت إليه عمر مزجراً ولا عتفه ولا أساء إليه؟! لماذا؟ لأن هناك طمأنينة في علاقة الفرد مع الآخر، إنما قال

له: لِمَ يا سلمان؟

قال: يا أمير المؤمنين، إنك تلبس ثوبين وتلبس ثوباً واحداً..

انظر الأدب في كلام سلمان الفارسي؛ فما قال: ليس من العدل، ولا من الحكمة، ولم يقل أنت ظالم مستأثر، وفي الوقت ذاته لم يسكت عما يظنه حقاً له.

فقال عمر: يا عبد الله بن عمر، يا عبد الله بن عمر..
يخطب ويهتف في المسجد ينادي ابنه.. فقام عبد الله من بين الصفوف.

قال عمر: يا عبد الله.. لمن هذا الثوب؟

قال: إنه لي يا أبتاه..!

فهل التفت عمر إلى الناس بنبرة الغضب أو بنشوة المتصر؟ لا، وإنما بروح الواثق الهادئ؛ لأن نفسه مستقرة وروحه مطمئنة منذ البداية..

قال عمر: أيها الناس.. إني رجل طوال - أي رجل طويل - ولا يكفيني ثوب واحد فأحتاج إلى ثوبين فأخذت ثوب ابني لكي أستر عورتي وأخطب في الناس!

أستشهد بهذه القصة على روعة تلك الأمة في نطق الذات.. ينطقها سلمان بلا خوف فيتلقفها عمر بلا ضجر ولا غضب، ثم يجيب على سلمان والناس..

ثم ماذا قال سلمان؟

أجاب لكن ليس بنبرة من خجل مما حدث.. وليس بنبرة المخطئ.

لم يقل: معذرة يا أمير المؤمنين؟ لا..

بل قال: الآن نسمع ونطيع يا أمير المؤمنين.. ثم جلس


- رضي الله عنه -^(١).

(١) في صفة هذه القصة نظر.

لا نستمع إلى هذه الحادثة فنقول: أخطأ سلمان في ظنه؛
بل في نظري أنه أبدع في نطق ذاته وذوات النفوس غير
الجرية في ذلك المسجد!!

حدد الحاجات وأشبعها

نحتاج أيضاً في تربيتنا لنفوسنا أن نتأمل حاجاتها..
أحدد حاجاتي.. أحدد ما أحبه.. أحدد ما أكرهه..
أنظر إلى ما أحبه هل يحبه الله ورسوله ﷺ.. فأدعمه..
هل يبغضه الله ورسوله؟ إذاً هو أمر لا خير فيه وإن كانت
نفسي تميل إليه.. ففيه الخسران في الدنيا والآخرة..
ولا أقول هذا من منطلق عاطفي، إنما أقوله كرجل
كغيره من الباحثين قد قرأ نصوص الكتاب والسنة واستقرأ
حقيقة ما فيها، وقرأ أصول الطب النفسي ونظر إليه، فوجد
أن التكامل لا يكون إلا حينما تتعاقب النفس والروح
ويتلاءم ذلك مع الجسد..

لن تستقر النفس حقيقة الاستقرار حتى نحقق فيها معنى
التركية: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾  وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾.

كيف تكون التزكية؟

يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي - رحمه الله - في ذلك:
(زكاها: أي طهر نفسه من الذنوب، ونقاها من العيوب،
ورقاها بطاعة الله، وعلاها بالعلم النافع والعمل
الصالح)^(١).

فالتزكية ليست فقط بالأعمال الصالحة؛ وإنما بالأخلاق
الكريمة السامية.. فتجتمع الأخلاق بأوامر الدين في هذه
المنظومة المتكاملة، وهذا هو لب الطرح الإسلامي الذي أراده
الله في هذه الحياة..

إذن.. نحتاج أن نفهم ذواتنا.. وإذا أردنا أن نفهم
الذات.. فنحتاج أن نعرف:
ما مفهوم الذات؟!

(١) انظر: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ٤/ ١٩٧٢، ط:
دار الجوزي ١٤٢٢هـ.

هو: ما أحمله من تقديرات عن نفسي أنا أيها الإنسان..
 هذه النفس.. ما تقديراتي لها؟ ما نظراتي لها؟..
 كيف أرى سلبياتي؟ كيف أرى إيجابياتي؟..
 لقد تعود الواحد منا أن يتهج بإيجابياته، وربما تعالى أمام
 الناس بكلماته عنها.

وأما العيوب فلا يجب أن يذكره أحد بها..
 إنَّ هذا الإنسان بهذه الصورة ليس بالسوي!..
 إنَّ فرحك بالإيجابيات لا يضيف لك شيئاً حينما تذكرها
 أو تذكرك الناس بها.. ولكن عيوبك حينما تُذكر لك فينبغي
 أن تفرح؛ لأن هذا يدعوك لأن تقومها..

أدرك أن في أمتي أناساً إذا ذكرت مزاياهم يعظمون
 لدرجة تصيب بعضهم بالخيلاء، ولذلك جاء - في نظري -
 شعر المديح في أمة العرب بدرجة تفوق غيرها من الأمم..

ورثنا هذا الموروث العربي، لكن ليس بالضرورة أن
 يكون صحيحاً، ولذا انظر إلى صدر الأمة الإسلامية ما كان

شعر المديح ظاهراً في تلك الفترة، وكلما ظهر وأتى خليفة من الخلفاء الزهاد مثل الخليفة عمر بن عبد العزيز كلما أقلَّ من شأن أولئك الشعراء المدّاحين.. فالنفوس المستقرة والأرواح مطمئنة تفرح بالتزكية المنهجية التي ذكرنا ابتداءً وتنفر من تزكية المديح..

بالمقابل أيضاً عند النقد: أدرك أن في أمتي خطأ في طريقة النقد..

النقد يفهمه أكثر الناس أنه شتم وإهانة.. واتجاه إلى الإنسان لا إلى الفعل..

وهذه مشكلة نراها في تربيتنا لأولادنا، فتجد والداً يقول لولده: أصلاً أنت حقير، وأنت غبي!..

ليست هذه تربية صحيحة.. إنما التربية أن اتجه بالنقد إلى فعل الطفل لا إلى ذات الطفل.. لأنك إن توجهت إلى ذاته فأنت تدمر نفسه من حيث أردت أن تنفعها..

وتقدير الذات ومفهوم الذات الذي تحدثنا عنه قد يكون

تصوراً صحيحاً وقد يكون خاطئاً..

فالتصور الصحيح أن ترى عيوبك بنفس الدرجة التي ترى فيها مزاياك وأن تكون عملياً في التعامل معها لا انفعالياً..

والتصور الخاطئ أن تضطرب عندك هذه المعادلة فتكون انفعالياً فيصيبك العجب بمزاياك دون بذل الجهد في الحفاظ عليها وتطويرها، وتصيبك الكآبة والضجر أو رفض الاستبصار - وهو الأسوأ - فيما يتعلق بعيوبك..

إذن.. نحتاج أن نواجه ذواتنا.. وأن نكون قادرين على الحوار معها..

كيف يكون الحوار مع الذات؟!

لعله ينحصر في جزئيتين أساسيتين:

الأولى: العمل بجدية على تحديد القيم التي تمثل ذاتي:

ما الذي أحبه أنا أيها الإنسان؟؟ وما الذي أكرهه؟؟

ليس بالضرورة أنت أيها الشاب وأنت تعمل في حقل

دعوي ولك شيخ أو طالب علم تربي عنده.. ليس

بالضرورة أن تحب ما يحب..

قد يحب علم الحديث وأنت قد أحببت الفقه.. فلا تتمثل

حباً علم الحديث.. بل أحب ما تريد..

يحب شيئاً ما من أمور الدنيا.. ليس بالضرورة أن تحب

ذات الشيء..

يحب أن يلقي بطريقة معينة.. ليس من المنهج أن تلقي

بنفس الطريقة إن لم تكن تميل إليها..

لا شك أن الاقتداء بالأمور المميزة أمر مبارك.. لكن

الذي هو أهم من الاقتداء - أعني في الأمور الشخصية - هو أن أتوافق مع ذاتي ثم يأتي الاقتداء بعد التوافق مع الذات..

إذن.. أحدد القيم التي تمثل طبيعتي لكي أصبح متوافقاً مع ذاتي.. فيتحقق لدي احترام هذه النفس وراحته.. كل إنسان له طريقة نظر في هذه الحياة.. محمد رامي الدرة..

طفل فلسطيني قتل برصاص الغدر اليهودي.. كل إنسان استقبل ذلك الحدث بطريقته التقييمية الشخصية.. بعض الناس يقول: انظر كيف أصبح العربي ذليلاً! انظر إلى اليهود المجرمين ماذا يفعلون!.. بعزة العربي يتحسر ذلك الإنسان.

آخر يقول: ماذا ستفعل أمه؟! إنها ستنهار.. ماذا سيفعل أبوه؟! إنه سيبكي عليه..

بلغة العاطفة يتحسر ذلك الإنسان.

ثالث - وأنا ربما منهم -: لم يضايقني الموقف كثيراً، قد حزنتُ عليه ولا شك.. لكن سألت نفسي: أليس من الظلم منا نحن المسلمين والعرب أن تتجه تبرعاتنا إلى بيت محمد رامي الدرة لا لشيء إلا لأن يد مصوّر مبدع استطاع أن يلتقط ذلك المشهد تحت ذلك الجدار..

هل حينما مات محمد رامي الدرة بطريقة درامية أصابنا الحزن وغفلنا أنه ربما مات خلف ذلك الجدار عشرات الأطفال بطريقة أشدّ درامية أو حتى بطريقة غير درامية.. إن الألم لقتل النفس المسلمة ليس مشروطاً بدرامية الحدث حتى يعترينا الحزن.. ولذا عجبت أيما عجب حينما اتجهت الأموال إلى أسرة محمد رامي الدرة.. والبيت الذي بجانبه ذات اليمين ربما مات أبوهم في تلك المعركة.. والبيت الذي بجانبه ذات الشمال ربما قد ماتت أمهم.. إن تلك

الأسر أولى بالتبرعات - في نظري - من موت طفل واحد
في أسرة!!!..

إذاً.. نحتاج إلى فهم منهج تصوّرنا الشخصي.. لا أقول
غير طريقتنا في تصور الأحداث؛ بل أفهم أولاً طريقي
التقييمية أنا أيها الإنسان..

لي طريقة معينة.. أتوافق معها وأتعامل معها إن كانت
صحيحة، وأصححها إن كانت خاطئة..

إن لم تكن خاطئة فليس بالضرورة أن تتوافق مع غيري
فكل إنسان له ميولات مختلفة عن غيره..

أعرفها.. أدركها.. أتعامل معها، ومن خلالها أنطلق في
هذه الحياة..

الطريقة الثانية في التحوّل مع الذات: أن تكون رفيقاً
ولطيفاً مع ذاتك.. فبعض الناس حينما يستمع إلى محاضرة
دينية أو نفسية أو يقرأ كتاباً في شيء من ذلك؛ يخرج وقد

قرر أن يكون حسان بن ثابت في الشعر.. وخالد بن الوليد في المعارك.. وأبا هريرة في رواية الأحاديث.. وأن يكون أبا بكر في نفسه اللينة الهينة.. وعمر بن الخطاب في نفسه القوية..

بهذا الانتعاش الشديد.. ستجلد نفسك وتحملها ما لا تطيق.. فيحدث عندك الملل؛ لأنك لم تفهم ما تريد أولاً ولم تكن لطيفاً مع ذاتك ثانياً..

إذن يجب أن أحدد أيها الإنسان ما هي ميولاتي؟ وما هي تصوّراتي؟

ولا أنطلق من تصورات الغير التي أعجز عنها..
 إن كانت تصوراتهم متميزة وأقدر عليها ولا تتعارض مع ذاتي فأنطلق منها ولا بأس سعيّاً في تزكية النفس..
 إن النفس قضية كبرى في مفهوم هذا الدين..
 آية أستمع إليها وأقرأها في كتاب الله.. فأقف عندها..

هنية بل هنيهات..

﴿سَرُّهُمْ ءَايَتُنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ﴾^(١).

ما بال حرف العطف أتى بالنفس هنا؟!!!

إنها قضية كبرى هذه النفس.. إننا لم نُعَنَ بالنفس العناية الكافية في أطروحاتنا..

ولقد جاءت عناية القرآن بالنفس في هذه الآية لأن الإنسان هو المقصود بالهداية..

فإذا أردنا أن نصل بالإنسان لكي يعرف ما له وما عليه.. فلا بد أن يستكشف هذه النفس.. ويدرك معايها.. ويدرك مميزاتها فيستطيع بعد ذلك أن يعيش في توافق معها وأن يحقق مطالبها ومطالب ذلك الجسد متناغمة متناسقة مع مطالب الروح..

إن التغيير يحتاج إلى جهد ذاتي ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا

(١) سورة فصلت، آية: ٥٣.

بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١﴾.

ولذا يجب أن تُعنى بنفسك؛ لأنك إن أهملتَها فإنك قد تضطر أحياناً أن تنتفض ضدّ هذه النفس.. وأن تعاقبها.. وهي لم تخطئ!! إنما أنت من أخطأ لأنك لم تعطها حقها من التأمل والفهم ثم التربية..

«وإن لنفسك عليك حقاً»^(٢).

ليس معناها فقط كما يظنها بعض الناس: أن تنام بعض الليل ولا تقومه كله، وأن تصوم وتفطر.. لا.. بل أيضاً أن لا تقصّر في حقها؛ وذلك بأن تفهمها الفهم الصحيح الذي يؤدي إلى راحتها الحقيقية.. إنه معنى متكامل متوازن..

(١) سورة الرعد، آية: ١١.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (١١٥٣) من حديث عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما -.

إنني أعجب من قراءة البعض للنصوص الشرعية قراءة جزئية رغم أن لها طرْحاً متكاملًا.. يستشهد بها علماؤنا الأفذاذ في أمر معين فيشيرون إلى ذلك الجانب ولا يشيرون إلى الجانب الآخر لأنه ليس محطَّ الاستدلال في ذلك اللقاء أو في تلك المناسبة.. فيظن بعض الناس خطأ منهم - لأنهم لم يفهموا توجيهات علمائنا - أن معنى هذه الآية أو ذلك الحديث مقصور على ذلك المفهوم المحدد..

ارجعوا إلى كتب التفسير لمعرفة المعاني الشمولية!!

إن العبودية الحقّة تعود بالخير على ذات الإنسان، ولا تزيد في ملك الله جناح بعوضة، ولذا فحينما تلح الآيات والأحاديث في تحقيق هذه العبودية على أرض الواقع إنما تسعى لدعم استقرار نفس الإنسان حتى تتحقق له السعادة.

قسماً بالذي رفع سبع سماوات وخفض سبع أراضين

لو لم يكن هناك جنة ولا نار ما تبعت غير منهج هذا الدين.. لماذا؟!..

لأن منهج هذا الدين فيه الراحة التامة، وفيه الطمأنينة الكاملة لك أنت أيها الإنسان..

فيه التوفيق والسعادة لك.. في توافك مع ذاتك ومع حاجاتك النفسية والجسدية..

ولذلك حينما نربي الأبناء فيجب أن لا نربيهم فقط على حب الجنة والخوف من النار فحسب.. وحينما نقدّم أطروحتنا الدعوية يجب ألا نقدّمها بنفس متخاذلة: والله يا أخي احرص على الدين، والدين فيه خير..

كأنني بذلك أستعطفه أن ينتسب إلى دين الله.. كأنني أستجديه أن يتبع منهج هذا النبي الكريم ﷺ!..

بل ينبغي أن نقدّم أطروحتنا بطريقة واثقة مطمئنة: وندعو الناس إلى النظر في حقيقة مراد هذا الدين في الحياة..

حتى تصل إلى المدعو رسالة غير مباشرة.. «أدرك نفسك ليس فقط كي تدخل الجنة وتنجو من النار؛ بل لكي تستمتع بالدنيا حقيقة الاستمتاع»..

إن المؤمن الحق هو من يترك المعصية ليس خوفاً من الله فحسب، بل خجلاً منه أيضاً.

إن من يمارسون المعاصي قد يستمتع أحدهم بالمعصية في مبتدائها لكن بعدها خسارة وندامة؛ لأنه مع التكرار إنما يمارسها ليس لكي يستمتع.. بل لكي ينتقل من حال الإرهاق والدونية إلى المستوى الطبيعي الذي كان يعيش فيه قبل أن تتشوه نفسه برهق المعصية..

إن المعاصي ومنها المخدرات لا يتعاطاها من اعتادها لكي ينتشي انتشاءً زائداً.. إنما يضطر إلى استخدامها مَنْ عنده أعراض انسحابية أو من وهنت نفسه عما كانت عليه من استقرار بسبب المعصية فأراد بالمخدرات أن يعود بنفسه

ولو إلى شيء مما كانت عليه أصلاً..

أنت أيها الإنسان السوي تعيش في المدى الطبيعي
كغيرك من البشر، وبأطروحتك الدينية ترتقي إلى مستوى
فوق الطبيعي وتستقر فيه وتحيا به..

قالها شيخ الإسلام أحمد بن تيمية - رحمه الله -: (ما
يصنع أعدائي بي؟ أنا جنتي وبستاني في صدري، إن رحت
فهي معي لا تفارقني، إن حبسي خلوة، وقتلي شهادة،
وإخراجي من بلدي سياحة)^(١).

لماذا؟! لأن القوة والسعادة تنبع من ذاته المستقرة - رحمه
الله ...

وقالها في موطن آخر ونقلها عنه ابن القيم - رحمه الله -
فقال: (لو نجد في الجنة ما نجد من هذه الحلاوة في الدنيا

(١) الوابل الصيب ص ٦٩.

لكفانا ذلك في الجنة)..

هو يريد أكثر ولا شك لكنه يعبر عن حقيقة الراحة،
وعن حقيقة المتعة التي سكنت ذاته - رحمه الله -..

نحن نعيش أزمة حضارية في بلادنا.. ليس في بلدي هذا
فحسب، وإنما في بلاد كثيرة..

لَمْ يسبق البنيان في تطوره الإنسان؟!..

يجب أن يسبق تطور الإنسان تطور البنيان.. نحتاج إلى
حضارة تتعاق فيها المادة والروح..

ما كان لبنيان أن يخدم أمة.. صاروخ من هنا أو هناك
يهدم بنيان المدن الكبيرة..

لكن أرواحاً مطمئنة ونفوساً واثقة محبة هي وحدها من
تستطيع أن تحقق معنى الحياة المطمئنة..

نفس غير واثقة

سنقف وقفة في وصف النفس غير الواثقة ما هي سماتها؟!؟

ثم كيف نعالج هذه النفس غير الواثقة بخطوات عملية.

كيف أعرف نفسي واثقاً أو غير واثق؟!؟

إن النفس غير الواثقة تعيش إشكالية نفسية وجسدية..

لا يستطيع غير الواثق أن يتواصل بعينه مع الآخر بل

ينزل ببصره إلى الأرض.. حتى حركات جسده غير مستقرة

حينما يجلس تتحرك يداه وتتحرك رجلاه حركات تنم عن

عدم الاستقرار.. أيضاً في جسده انخفاض وانحناء وانكفاء..

هذا بجانبه الجسدي..

في بنيتها النفسية يميل إلى موافقة الآخرين.. فأي كلمة

يقولها الآخر فإنه يقول: نعم نعم، ربما قبل أن يكمل الآخر

كلامه..

يحاول دائماً أن يُظهر الموافقة وأن يساير الآخرين في آرائهم لماذا؟! لأنَّ عنده خوف في ذاته من الآخرين وخنوع وذلة.. لا يمتلك الطمأنينة في نفسه، فلذلك يوافق الآخرين لأنه إن لم يوافقهم ناقشوه فارتبك أكثر..

تميل النفوس غير الواثقة إلى الاهتمام بحاجات الآخرين أكثر من حاجاتها، لأنها لا ترى نفسها شيئاً وترى الآخرين شيئاً كبيراً..

إن هذه النفوس نفوس مرفوضة..

إنَّ الإنسان المتكبر أهون خطراً من الضعيف الخانع الذليل؛ لأنَّ المتكبر مكشوف أمره، مكروه من الناس، لكن الضعيف الخانع الذليل قد يلبس علينا دون أن ندري، أو قد يلبس على نفسه دون أن يدري، فنظن الخضوع تواضعاً والذلة هدوءاً والضعف تنازلاً..

كان يسير عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - في شوارع

المدينة ومعه الدرّة يهيب بالناس - مع إن بعضهم كانوا صحابة والآخرين كانوا تابعين - ينشد أحدهم أن يرفع رأسه وأن يعتزّ بدينه.. كان يقاوم - رضي الله عنه - الضّعف والخور أشد المقاومة..

إن النفوس الخائفة الذليلة لن تكون مؤهّلة أن تعيش مستقرة مع ذاتها..

لن تكون تلك النفوس مؤهّلة أن تنفع بلدها أو مجتمعها.. لن تكون مؤهّلة أن تنفع ذاتها..

والأهم من ذلك أنها لن تكون مؤهّلة أن تخدم هذا الدين.. إنّ الدين في غنى عن نفس مهترئة إن لم تراجع ذاتها.. تتقوى بدين الله ابتداءً، ثم بمناهج نفسية عملية مقننة من علاج معرفي وربما سلوكي إن بلغت حدّ المرض، أما إن لم تبلغ حد المرض فهناك مناهج تدريبية يمكن من خلالها تعزيز الذات..

نفس واثقة

مقابل ذلك هي: النفس الواثقة.. النفس المطمئنة إلى ذاتها.. عندها صفات هي ضد تلك الصفات الموجودة عند النفس غير الواثقة..

كيف تكون علامات الثقة في النفس؟!!

أن يكون لدى ذلك الإنسان طمأنينة داخلية.. توافق بين مشاعر ذلك الإنسان وبين سلوكه وبين أفكاره، فلا يحدث عادة التناقض بين هذه الجوانب الثلاثة..

فأي فكرة عند هذا الإنسان تصل حد القناعة.. تتفاعل مشاعره معها، فينزل على أرض الواقع سلوكاً يحيا به..

إنها سلسلة متناغمة متناسقة.. أرأيت لو أن عند إنسان مشاعر طبيعية معينة نشأت من فكرة ما، ثم لم يلب تلك المشاعر فإنه سيحجر تلك الفكرة الصحيحة التي تمثل أحد رغباته، فلا تنزل سلوكاً سوياً على أرض الواقع..

والأخطر من ذلك أن يمارسها بسبب عدم التوافق في ذاته فتأتي سلوكاً مضطرباً أو مضاداً..

أرأيت لو أن إنساناً له صديق ربما يتعدى عليه، أو يستعير منه حاجاته وهو لا يريد إعارته إياها، مثلاً: عنده سيارة جديدة، لكن نفسه خانعة ذليلة مهينة، فطلب صديقه منه السيارة، وهو يعرف أن صديقه سيذهب بها كثيراً وستتأثر سيارته لسبب أو لآخر.. علم أن سيارته ستتأثر وإن علاقة الصحبة ربما تنتهي لكن نفسه الذليلة منعتة من رفض طلب ذلك الصاحب.. لا يعبر عن الرفض لأنه خانع الذات، ثم يلجأ إلى القطيعة لأن خير وسيلة عنده للمواجهة هي الهروب من المواجهة..

لعل سؤالاً يطرح نفسه في نفوس البعض: إذن هل

ترفض الإيثارة!!؟

أقول: لا..

إن الإيثار أن تعطي وأنت قادر على المنع..
إن التواضع أن تتنازل وأنت قادر على عدم التنازل..
هذا هو المتواضع الحقيقي.. وهذا هو المؤثر الحقيقي..
لكن أن تعطي وأنت لا تريد العطاء لكناك تضطر
للعطاء لأن نفسك لا تستطيع أن تعبّر عن مشاعرك
وأفكارك، فهذا ليس بالعطاء وإنما هو القصور والعجز
والضعف..

إن الواثق من نفسه.. المطمئن لها.. هو القادر على
التعبير عن أفكاره بوضوح..
وليس التعبير عن الأفكار بوضوح يعني أن يتم ذلك في
ضجيج..

في أطروحتنا الاجتماعية.. وفي موروثنا الحضاري
اعتدنا أن نعبر بضجيج وصرخ.. وحينما تأتي إلى حياة
النبي ﷺ والصحابة تجد أنهم ما كانوا يصرخون حينما

يتحاورون.. حتى في خطب الجمعة ما كانوا يهتفون الهتاف والصراخ الشديد، كما نلاحظه عند الكثيرين في هذه الأيام.

وما كان يغضب ويتمرّ وجهه ﷺ إلا إذا انتهك حدّ من حدود الله.. أما أمور الدنيا فما كان يعبأ بها ﷺ.. كان يهتم بها لتربية الأمة لكنها ما كانت تهزُّ ذاته ﷺ.. ولذلك جاء تعبيره عن أفكاره بوضوح..

إن الوضوح حقيقة هو في العمل بالمنهج النبوي وبالمنهج النفسي التابع له؛ كل ذلك يتم بهدوء ولباقة..
إن الإنسان الهادئ هو الإنسان القوي.. إن الإنسان الواصل في العادة يكون هادئاً..

انظروا إلى البحار والمحيطات الكبيرة تجدوها راكدة هادئة مستقرة.. وفي قاعها اللؤلؤ والمرجان..
وانظروا إلى الأنهار تسير بقوة ومع ذلك هي ضحلة

المياه، وليس في قيعانها كما في البحار والمحيطات من لؤلؤ ومرجان ونعم وخير..

إن الناس يحبون ويستمعون بالإنسان الهادئ في هذه الحياة..

التعبير بلباقة مع الوضوح أمر مطلوب.. والطلب والرفض بأسلوب لبق بحيث تستوي كلمة (نعم) وكلمة (لا) في حياتك أمر مطلوب أيضاً..

إنها طريقة مهمّة في تربية ذاتك أيها الإنسان حتى تكون قادراً على التواصل مع الآخرين..

فلان أهابه! أنظر إلى من فوقه فأتذكّر الله سبحانه وتعالى فيصغر ذلك الإنسان في حسيّ بقدرة الله سبحانه وتعالى ثم بمساعدة بعض المناهج المعرفية والسلوكية..

هناك إشكالية عند النفس غير الواثقة في ميدان العمل: أن صاحب تلك النفس مثلاً قد يحمل رفاقه في العمل

عملاً ولا يستطيع أن يقول لا، ويخرجونه بذلك، ويجعلونه يعمل الليل والنهار.

وهناك إشكالية دينية تتمثل في أن النفس غير الواثقة قد تنازل عن بعض المبادئ التي يجب أن لا تنازل عنها..
 يسمع قوله تعالى: ﴿فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِى﴾^(١)، فنجد الخانع الذليل لا يستطيع أن يقوم من المجلس حينما توجد فيه المعاصي فضلاً عن إنكارها..
 إذاً فالنفس المطمئنة الواثقة مطلب ديني لك أيها الإنسان..

مطلب لكي تحقق دين الله على الأرض..

مطلب لكي تتحقق لك السعادة..

مطلب لأنها أحد الطرق المعبّدة إلى الجنة بإذن الله

(١) سورة الأنعام، آية: ٦٨.

سبحانه وتعالى، إن كان معها صحة في المنهج..

إذاً نحتاج إلى هذه النفوس الواثقة التي أشار إليها النبي ﷺ في مواطن كثيرة: «خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام»..

إنه ﷺ يصف البنية النفسية.. يصف الشخصية ثم يضيف: «إذا فقهوا»^(١).

وإن أنسَ لا أنسَ قصة ثمامة بن أثال: انظر إلى تلك الشخصية المتزنة.. تلك الشخصية المتوافقة مع حاجاتها مع ذاتها حتى قبل إسلامه - رضي الله عنه -.

كان يسير مسافراً قريباً من المدينة فرآه نفر من الصحابة فما عرفوه.. لكنهم عرفوا أنه كافر فأخذوه وأتوا به إلى

(١) رواه البخاري في صحيحه (٣٣٥٣)، ومسلم في صحيحه (٢٣٧٨) من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه -.

النبي ﷺ..

عرفه النبي ﷺ وأمر بربطه في سارية من سواري
المسجد..

كان يمرُّ عليه كل يوم فيسأله: «يا ثمامة أسلم».. فيقول
ثمامة: يا محمد... إن عفَّ عفَّ عن شاكر، وإن تقتل تقتل
ذا دم..

انظر إلى هذه النفس المتزنة.. لم ننسَ أنه كافر.. لكن
انظر إلى الاتزان في التعبير النفسي.. لم يصرخ بل بهدوء
وبطمأنينة: (إن عفَّ عفَّ عن شاكر، وإن تقتل تقتل ذا
دم)..

فتركه النبي ﷺ ثم يعود إليه في اليوم الثاني فيسأله
فيجيب ثمامة بنفس الجواب..

ثم يأتي النبي ﷺ في اليوم الثالث فيسأله ذات السؤال
فيجيبه ثمامة ذات الجواب..

ثم يأمر النبي ﷺ بإطلاق سراحه.. فخرج ثمامة إلى أقرب بئر من المدينة، فاغتسل، ثم دخل على النبي ﷺ يشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله^(١)..

لم يشهدا بقوة إيمانه لأنه الآن فقط قد أسلم..

بل جاء ذلك من الثقة النفسية التي كان يمتلكها فتعامل بها مع النبي ﷺ حال كفره، وهي ذات النفس التي أخرجته إلى البئر وعادت به إلى النبي ﷺ شاهداً أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله..

هي أيضاً ذات النفس التي دخل بها كأول رجل يدخل مكة ملبياً (لبك اللهم لبك) وذلك لأنه لم يعيش إلا أياماً قليلة عند النبي عليه الصلاة والسلام..

ما كان الإيمان وحده كافياً إنما كانت تلك النفس

(١) القصة بكاملها أخرجها مسلم في صحيحه (١٧٦٤) من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - وأخرجها البخاري كذلك مختصرة (٤٦٢).

القوية ثم غُلِّفت بغلاف الإيمان العظيم.. فاجتمعت نفس واثقة مع إيمان مطمئن..

مرة ثانية: «خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام إذا فقهوا»^(١).

إن النفوس المطمئنة هي النفوس السوية..
إذا كانت عندي فيجب أن أنميها وأحافظ عليها.. وإن لم تكن عندي فيجب أن أبحث عن طريقة لإيجادها في ذاتي لأستمتع في الحياة..
ما بال بعض الناس يعيش نكداً مع نفسه.. ومع زوجته وبنيه؟!..

لم يكن ذلك إلا لأن نفسه غير مستقرة.. وليس بالضرورة أن يكون مريضاً نفسياً ذلك الإنسان؛ إنما لم يعيش

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٣٣٧٤)، ومسلم في صحيحه (٢٣٧٨)

من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه -.

استقراراً مع ذاته.. ولم ينظر إلى القيم التي يحبها والتي يكرها ثمّ تعامل معها!

بل ربما لم يحاول أن يفهم حقيقة أطروحة هذا الدين..
ربما بعضهم يشعر أن هذا الدين ثقيل عليه! لأنه لم يفهم حقيقته، ولم يستقرأ سيرة الإنسان النبي ﷺ..
ولذلك فكم أتمنى أن نركز على قراءة السّير في تربيتنا لأبنائنا وأجيالنا.. وأن نركّز على تعليمهم حب النبي ﷺ..
إن العلاقة مع هذا النبي الكريم ومع هذا الدين العظيم يجب أن تكون علاقة انفعالية فيها قناعة معرفية..

ما الذي ثبتّ عبد الله بن حذافة - رضي الله عنه -

حينما أتوا به عند هرقل الروم؟!!

يقول بعض من يحدث الناس بهذه القصة: انظر إلى

عبد الله بن حذافة.. انظر إليه كم هو عظيم..

أين عظمة عبد الله بن حذافة؟!!

أتوا بامرأة جميلة فما افتن بها..

في نظري من الطبيعي أن لا يُفتن وهو تحت حد
السيف والقدر يغلي من أمامه.. من الطبيعي ألا يكون
عنده نشاط جنسي في تلك اللحظة.

ما افتن أن أولئك الكفار قد عرضوا عليه أن يكون
عندهم..

في نظري من الطبيعي أن لا يفتن لأنه يعرف ويوقن أن
النصر للمسلمين.. حاولوا به ثم استمرت المحاولة تلو
المحاولة جاهدين في ترغيبه وترهيبه وهو يرفض!..

ثم أخيراً أرادوا أن يلقوا به في القدر.. حينها بكى عبد
الله بن حذافة!!

فرح هرقل والروم ببكاء عبد الله لأنهم ظنوا أنه قد
تحطم ذلك الجبل العظيم..

قالوا له: (ما يبكيك يا عبد الله؟) بمعنى: أغيّرت رأيك

يا عبد الله؟!!

قال بهدوء بغير ضجيج ولا صراخ، وكأنني أسمع نبرة
صوته فهو ممن استقرت نفوسهم لأنهم فهموا منهج الدين
وعبروا عن ذواتهم غاية التعبير:

(لكم تمنيت أن لو كان لي بكل شعرة في جسدي نفساً
تموت في سبيل الله يا هرقل)..

أينفع في مثل هذه النفس ترغيب أو ترهيب؟!!
ثم انتهت القصة بتقبيل عبد الله بن حذافة رأس هرقل،
ولمّا علم عمر - رضي الله عنه - بالخبر قبّل رأس ابن
حذافة وقال: حقّ على كل مسلم أن يقبّل رأسه^(١).
إذن: نحن بحاجة أن نعود إلى ذواتنا.. وأن نبث فيها
روح الثقة والطمأنينة..

(١) انظر القصة بتمامها في سير أعلام النبلاء ١٤/٢.

إن لكل ذات بنية نفسية خاصة بها..

سؤال أداغب به طلابي في كلية الطب: أيهما أقوى في الحق أبو بكر أم عمر؟

عمر يا دكتور! يقولونه الطلاب..

أقول: أين عمر في حروب الردة؟!

وأين عمر حينما مات النبي ﷺ؟!

اهتز وتأثر عمر.. أكان ضعيف الشخصية حاشا وكلا..

ولكني أقارنه بأبي بكر، الذي كان في بنيته الشخصية الهدوء والاستقرار وليس الضعف كما فهموا عنه خطأ..

انظر إلى أبي بكر في الجاهلية وفي الإسلام تجد ذات البنية الشخصية أعني بها الهدوء..

وكذلك عمر فشخصيته قبل الإسلام فيها الشدة، وهي

ذات الشخصية بعد الإسلام لكن وجهها إلى الحق..

إذن نحتاج أن نفهم ذواتنا ابتداءً ثم نقوم فيها ما يقبل

التقويم..

ولقد علم النبي ﷺ ذلك في نفس عمر فوجهها التوجيه
المبارك لكي تنفس هذه القوة في الحق، أي في مواطنها
الطبيعية المقبولة..

من فوائد الثقة بالنفس: أن أجد راحة مع نفسي أيها
الإنسان.. وفي استقامتي وعلاقتي مع ربي..

بعض الناس الذي لا يعيش ثقة في نفسه تجده دائماً إذا
سجد أو ذهب إلى العمرة أو الحج تجد جلّ أدعيته: اللهم
حسنّ علاقتي مع زميلي فلان، اللهم حسنّ علاقتي مع
صديقي فلان، اللهم كذا..

لا بأس بالدعاء لكن ما سبب اضطراب علاقات ذلك

الإنسان؟!!

لأن أساس علاقته مع نفسه مضطربة.. ولو هدأت هذه
النفس لنشّرت الهدوء ليس على ذاته فقط، بل حتى على

من حوله من زوجه وأبنائه وزملائه في العمل..
ومن فوائد استقرار النفس: راحة داخلية.. فهو غير
متكبر ولا متغطرس، ولا ذليل خانع بل مستقر غاية
الاستقرار..

فيها قتل للمشاعر السلبية المرضية في نفسي أنا أيها
الإنسان حينما أستقر..
وأيضاً: وقاية من الأمراض النفسية.. فالذين عندهم
استعداد للإصابة بالأمراض النفسية حينما لا يستقرون مع
ذواتهم قد يصبح ذلك سبباً في تفجير الاستعداد لدى ذلك
الفرد للإصابة بالأمراض النفسية..

كيف أنمي الثقة في نفسي؟!

كيف أنمي هذه الثقة.. كيف أثبت الثقة في نفسي؟!
 * الصراحة: أن تتفق في جلسة صريحة مع ذاتك.. وأن تكون صريحاً صراحة مباشرة..
 لا تكن مجاملاً لأنك لست أمام غريب.. فأنت أمام نفسك التي تريد تقويمها..

إنما هو الحوار الصادق الصريح..

* تحديد السلبيات: خطوة أساسية.. وكذلك تحديد الإيجابيات.. ثم دعم هذه الإيجابيات، ثم الذهاب بعدها إلى السلبيات وجعلها في قائمة متدرجة.. وابدأ بعلاج الأھون منها فالأشد فالأكثر شدة..

هذه الطريقة المتدرجة في التعامل مع العيوب تزيد من درجة النجاح لأنني إذا بدأت بالأقل شدة فإن احتمال النجاح والانتصار على ذلك العيب هو أكبر، ثم يأتي

مردود نفسي إيجابي أو ظفه في دفع العيب الأكبر وهكذا..
 قد أعجز عن علاج بعض السلبيات فلا أستسلم وأتالم
 بل أزاحمها بالإيجابيات وأتعاش معها ما أمكن.

* الجمع بين اللباقة والوضوح.. فليس معنى الوضوح
 رفع الصوت أو النقد اللاذع بل هو المصادقية الهادئة، فمثلاً
 يمكن أن تقول: والله يا أخي الكريم بارك الله فيك أنا
 أعتقد وأرى رأياً آخر أننا لو فعلنا كذا وكذا لكان أفضل..
 أنت بذلك قد عبرت عن رأيك بأسلوب مميز فيه ذكر
 الله عز وجل، فانتشرت السكينة في ذلك الحوار، ثم
 تخاطبت بهدوء وأدب في العبارة وأبلغت الآخر مرادك..
 باختصار يجب أن ندرك أن اللباقة والوضوح مفهومان
 متكاملان لا متضادان..

* حاول أن تتواصل بصرياً ما أمكن، وتذكر أنه يجب
 أيضاً أن تدرب جسدك، وأن تدرب عينيك وكذلك نبرة

صوتك على فن الحوار والإصغاء^(١)، ربما تحتاج إلى مراكز تدريب المهارات لا بأس في ذلك..

* ردد بعض العبارات في نفسك: أنا جرى أنا واثق أنا من سلالة النبي ﷺ..

في الأطروحات الغربية نستخدم كلمات مثل: أنا جرى أنا قوي أنا واثق، أما في الأطروحة الإسلامية فأرى المزج الروحي النفسي: أنا قوي وعزيز بالله، أنا واثق بنفسي، أنا أحب النبي ﷺ، أنا على طريقة النبي ﷺ، أنا قادر على التعامل مع الآخرين..

انظر حينما نجعل النفس تتناغم مع الروح.. فإن هذه الروح تنشر الهدوء في النفس..

إننا إذا تعاملنا بطريقة نفسية مجردة فإن تلك طريقة

(١) للمزيد عن فن الحوار يمكن مراجعة كتاب المؤلف (كيف تحاور).

تقليدية لا تكفي؛ لأن أسلوب ومحتوى العلاج يجب أن يُستمد من طبيعة مجتمع الفرد وليس من طبيعة المجتمعات الأخرى..

مادام عندنا مقومات اجتماعية أو دينية فلنوظفها في أساليب العلاج..

* عدم الانشغال بالطرف الآخر.. لا أنشغل بالآخرين: ماذا يقول الناس عني؟..
لا أجعل مركز تحكّمي خارجي: ماذا يقول الناس؟! ما رأي فلان في؟!..

من المستحسن أن يهتم المرء بعرف الناس، لكن الاهتمام بأوامر الله وبأوامر النبي ﷺ ومعرفة حاجاتي النفسية المباحة هو أولى من الاهتمام باهتمامات الناس وأمزجتهم.

* أن تستوي عندك (لا) و(نعم).. فإذا قلت (لا) لا

تقلها بصراخ وضجيج.. بل يمكن أن تقول: ربما لي رأي آخر أيها الكريم.. إنها لغة من الأدب وليس فيها الخنوع، وإن اضطررت فقل: لا يا أخي أنا لا أرى هذا الرأي.. فبحسب المتلقي الآخر نختار الكلمة المناسبة..

وكذلك في العلاقة الزوجية فكثير من المشكلات الزوجية تحدث بسبب عدم ضبط فن اختيار العبارة المناسبة، فبعض النساء لا تهندس علاقتها مع زوجها، وبعض الرجال لا يهندس هذه العلاقة هو الآخر..

يأتي الزوج مثلاً متأخراً إلى البيت فتقول له الزوجة بصوت فيه حدة: تأخرت كثيراً علينا خارج البيت؟!!

ربما كان الزوج في شغل مهم في عمله، فيغضب من عدم تقديرها فيقول: سأتأخر كما أريد، وأنت لا علاقة لك بذلك، بل أنت لا تستحقين غير ذلك.. ثم يخرج من بيته مغضباً باحثاً عن متنفس خارج البيت!..

هذه الزوجة كان بإمكانها أن تقول ما تريد بطريقة أخرى: أنت تتعب نفسك في العمل فتتأخر كثيراً، أسأل الله أن يعينك..

فيكون جوابه: بل أنتم أعانكم الله عليّ، أعلم أنني أتعبتكم بهذا التأخر..

إنها تبلغ رسالتها إليه ولكن بلطف وأدب وحسن عبارة..

إنّ اللباقة الموزونة هي في فن استخدام العبارة..
ولذلك كان النبي ﷺ يعرض أحياناً في نقده بعض الناس: «ما بال أقوام يفعلون كذا وكذا» ويباشر في أحيان أخرى حسبما تقتضيه المصلحة وحسبما يناسب الطرف الآخر..

تختلف النفوس.. وتختلف طرق التعامل معها فلنسايس أنفسنا ومن حولنا بما هو مناسب..

ولابد أن تعلم: أنك لن تستطيع المسايسة إن لم تكن ذا نفس واثقة..

ولن تستطيع التعامل الجيد مع ذاتك إن لم تمتلك روحاً مطمئنة تستقر مع ذاتها..

* إن رفضي لأمر ما ليس رفضاً لذات الآخر.. وإن رفض الآخرين لكلامي ليس رفضاً لذاتي أنا؛ وإنما للموضوع الذي تحدثت فيه..

يجب أن تفصل بين ذاتك وبين كلامك..

مثلاً: إذا قلت كلاماً فقام أحد الفضلاء فقال: أنت مخطئ! فيجب عليك ألا تتأثر؛ بل تجيبه بهدوء: ما هو الصواب جزاك الله خيراً؟!، فأنت بهذا تنقله إلى الموضوع محط الحوار، وتبعده عن صدام ذاتك..

وكذلك حينما تخاطب الآخرين قد تختلف مع رأي أحدهم بعض الشيء، فلا تصادم ذاته بل قل له مثلاً:

جزاك الله خيراً على هذا الرأي.. لكن أعتقد لو فعلنا كذا وكذا.. وأركز في الحديث على الموضوع ولا أربطه بذاتي أو ذاته، فينتقل الحديث بذلك من الشخصية إلى الموضوعية محطّ الحوار وهو الأمر المهم في هذه القضية..

* بناء الذات ليس من النرجسية..

حينما تهتم ببناء ذاتك وتلتفت إلى تركيتها فأنت لست نرجسياً يجب الذات ويهتم بها ولا يهتم بالآخرين..
إن أول خطوة في اهتمامك بأبنائك وزوجتك أن تهتم باستقرار ذاتك.. إذا استقررت فإنهم سيستقرون..

ما بال نساء كثرات وأبناء كثيرين يستشيرون في مختلف أمورهم.. إنما حدث ذلك في بعض الأحيان بسبب نفس أبٍ غير مستقر، أو نفس أمٍ غير مستقرة.. لو استقرت نفوس الوالدين لهدأ أولئك الأبناء وأولئك البنات..

نحتاج أن نكون متنورين واعين لحاجات ذواتنا.. وألا

نكون أميين في التعامل مع الذات..

ألا نعيش خلف شهادات، أو خلف حَرْف دالٍ يسبق اسم الإنسان، أو خلف ميمٍ إن صحت العبارة تسبق اسم المهندس أو ألف تسبق اسم الأستاذ أو (بشت) يحميني من الناس أنا يا طالب العلم..

يجب أن يحميني ربي ابتداءً، ثمَّ تحميني نفس واثقة وروح مطمئنة، أسير بها بين الناس..

لا نفتخر بشهادتنا، لا نتعالى بما حققناه.. بل الافتخار والتعالي والاعتزاز بالله.. إذا سلكنا هذا الطريق فستطمئن نفوسنا..

إن الوحدة التي يحياها ابن آدم حينما يتقدم به العمر لن يحميه منها إلا أمران بعد توفيق الله..

إيمان حقيقي منهجي بالله، ونفس مطمئنة هادئة..

هذه النفس الهادئة المتوافقة مع حاجاتها..

ما بال بعض كبار السن مضطرب قلق ذلك الإنسان
وبعضهم هادئ مستقر..

إن استقراره قد تحقق له عندما توافق مع حاجاته
النفسية..

ليس التوافق مع الحاجات النفسية أن أفعل ما أردته من
المعاصي، بل أن أقوم الذات وأروضها ترويضاً كما فعل
عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - في ترويض نفسه لله
سبحانه وتعالى، وأطر هذه النفس أطراً لله سبحانه وتعالى،
وجعل القوة فقط في الحق حينما يخطئ بعض الناس في
بعض ممارساتهم..

* أن تعرف ماذا تريد؟!..

وأن تنسق ما تريد مع ما تستطيع..

الآن يجب أن تحدد ماذا تريد، وتسال نفسك هل

تستطيعه؟!!

إذا لم تستطع شيئاً فدعه وجاوزه إلى ما تستطيع
 فإن كنت لا أستطيع فإنني لا أفعله لأنه سيأتي بالفشل
 فتخدش نفسي.. ولذا أتجه إلى ما أستطيعه وأمارسه وأحمد
 الله على ما وفقني إليه وما أعطانيه فهو قدر من الله..
 أظن أن معنى الإيمان بالقضاء والقدر في الأمة يحتاج
 مراجعة منا عند علمائنا..

أن نسائلهم ثانية عن معناه الحقيقي الذي قدموه لنا
 لكن نفوسنا لم تستوعبه تماماً...!!

ليس الإيمان بالقضاء والقدر حينما تصاب أيها الإنسان
 أن تقول: قدر الله، ماذا نفعل وهذه الدنيا كذا.. لا.. فهذا
 مرض وخور، وليس قبولاً للقضاء والقدر..

ثم إذا ما أتاه القدر في أمور الخير قال: الحمد لله على
 الخير وكذا، هو فرح بنفسه ليس فرحاً بالخير من الله،
 وحينما كان المصاب كان ناقداً على الله لكنه لا يعبر

بألفاظه.. إنما تبدو على عينيه وفي نفسه وفي نبرة صوته تلك
النقمة..

يجب أن يستوي في حسك الخير والشر من الله سبحانه
وتعالى: «عجباً لأمر المؤمن! إن أمره كله خير وليس ذاك
لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته ضراء شدة فذكر شكر فکان خيراً له،
وإن أصابته ضراء صبر فکان خيراً له»^(١)، والأحاديث في
ذلك كثيرة..

نحتاج إلى برمجة جديدة في مناهجنا التربوية.. وذلك أن
نربي شبابنا على المعاني والقيم الموجودة في نصوص
الكتاب والسنة..

أنا لا يهمني كثيراً عدم المحافظة على السنن الرواتب إن
قارنتها بتعظيم الله سبحانه وتعالى أو بحب النبي ﷺ..

(١) رواه مسلم في صحيحه (٢٩٩٩) من حديث صهيب بن سنان - رضي
الله عنه -.

لا شك أن فعل الاثنتين هو الأفضل، لكن شاباً لا يشعر بعظمة الله أو لا يحبُّ النبي ﷺ لا أظن أن السنن الرواتب بجانبها السلوكي ستبث الطمأنينة في روحه لأن آثارها غير كافية أن تكون منهاجاً للحياة.

سمع عبد الله بن عمرو بن العاص النبي ﷺ يقول عن رجل: هو من أهل الجنة (كررها ثلاث مرات) فذهب إليه وقال: إني لاحيت أبي فأقسمت أن لا أدخل عليه ثلاثاً، فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تمضي فعلت؟ قال: نعم، فلما مضت الثلاث ليل ولم ير عبد الله عليه كثير صلاة ولا عبادة، يقول: وكدت أن أحقر عمله، قلت: يا عبد الله إني لم يكن بيني وبين أبي غضب ولا هجر ثم، ولكن سمعت رسول الله ﷺ يقول لك ثلاث مرار: يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة فطلعت أنت الثلاث مرار، فأردت أن آوي إليك لأنظر ما عملك فأقتدي به فلم أرك تعمل

كثير عمل، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله ﷺ: فقال: ما هو إلا ما رأيت! قال: فلما وليت دعاني فقال: ما هو إلا ما رأيت غير أنني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غشاً ولا أحسد أحداً على خير أعطاه الله إياه^(١).

لقد استطاع ذلك الصحابي هذا الأمر العظيم حينما اطمأنت نفسه.. فأشرق الطمأنينة على من حوله من الناس..

من هنا نستطيع أن نحقق الطمأنينة.. فلا نتجه إلى التربية السلوكية فحسب مع أبنائنا..
ربما الطفل قبل المراهقة تنفع معه التربية السلوكية

(١) القصة بتمامها رواها الإمام أحمد في مسنده (١٢٢٨٦) من حديث أنس ابن مالك - رضي الله عنه - قال الحافظ العراقي في تخريج الإحياء (٢٣١/٣): (إسناده صحيح على شرط الشيخين، ورواه البزار وسمى الرجل في رواية له سعدا وفيها ابن لهيعة).

فيحفظ القرآن ويذاكر دروسه..الخ.. نعم يجب أن نحرص على الجانب السلوكي في تلك الفترة من العمر لأن الطفل متلق مثل جهاز التسجيل الذي ي تخزين ما يمر به من معلومات، لكن عندما يقترب الطفل من نهاية الطفولة ودخول المراهقة فيجب أن أتجه إلى المعاني والقيم لأنه يبدأ بفهم المعاني الرمزية..

يشتكي بعض الفضلاء من أبنائهم وذلك لأنهم يعاملونهم كالأطفال وهم في سنّ المراهقة مستخدمين معهم لغة الأمر والنهي، فيشكون من عدم حفظهم القرآن مثلاً وربما كان المناسب في هذه المرحلة أن نعلّمهم معاني الآيات ثم حفظها..

بعض الناس حينما يخرج عن الحدود يمّنة أو يسرة وربما يكون فيه شيء من الخير والفضل قد يمارس بعض الأخطاء!!؟

لماذا؟!.. لأنَّ نفسه ما استقرت أصلاً في علاقتها مع الله
جلَّ وعلا..

ما استقرت في فهم حقيقة هذا الدين..
ما استقرت في فهم حقيقة معنى الإحسان «أن تعبد الله
كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك»^(١).

اللهم أحيينا كرماء سعداء واقبضنا إليك شهداء.
وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله
وصحبه أجمعين..

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٥٠)، ومسلم في صحيحه (٩) من
حديث أبي هريرة - رضي الله عنه -.

فهرس الموضوعات

إهداء	٣
مقدمة	٥
النفس + الجسد + الروح = معادلة الإنسان	٦
وفي الصراحة تكون الراحة	١٣
حدد الحاجات وأشبعها	٢٤
كيف تكون التزكية ؟	٢٥
كيف يكون الحوار مع الذات ؟	٢٩
نفس غير واثقة	٤١
نفس واثقة	٤٤
كيف أنمي الثقة في نفسي ؟	٦٠
فهرس الموضوعات	٧٦

إصدارات
عيادات الطب النفسي
والعلاج السلوكي وعلاج الإجهاد

نخبة من أستاذة الجامعات والخبراء

في العلاج النفسي

تحت إشراف د / طارق علي الحبيب

لتقييم وعلاج حالات:

الاكتئاب - القلق - الوسواس - الخجل - الخوف - اضطرابات النوم - الفصام
القولون العصبي - الصداع النصفي - سرعة الانفعال - الخلافات الزوجية -
التخلف العقلي - اضطرابات الشخصية - الرهاب الاجتماعي - صعوبة التكيف
مع صعوبات الحياة - الاضطرابات الجنسية - الاضطرابات النفسية عند المسنين -
الاضطرابات النفسية عند الأطفال والمراهقين بما في ذلك الخوف من المدرسة
والتأناة وفرط الحركة والعناد والتبول الإرادي - جلسات العلاج السلوكي
والمعرفي والتحليلي والعقلاني الانفعالي والعلاج الجماعي.

مركز النخبة الطبي الجراحي بالرياض

تلفون ٤٦١٦٧٧٧ - ٤٦١٦٨٨٨ تحويلة ٣١٥، ٤١٦، ٣٠٠، ٤٠٠

إصدارات المؤلف

- * كيف تحاور (طبعة الثالثة عشر).
- * مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي (طبعة سادسة).
- * لمحة موجزة عن تاريخ الطب النفسي في بلاد المسلمين (طبعة ثانية).
- * الطب النفسي المبسط (طبعة ثانية).
- * العلاج النفسي والعلاج بالقرآن (طبعة ثامنة).
- * الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية (طبعة رابعة).
- * نحو نفس مطمئنة واثقة (طبعة أولى).

تحت الطبع

- * الفصام.
- * الوسواس رؤية نفسية شرعية.

توزيع مؤسسة الجريسي - ت : ٤٠٢٢٥٦٤